

ver.4 このレシピのエネルギー		156	kcal	体重の0.75乗	1.81	kg	計算では	1.10	日分となります		
参考の表へ		1日に与えるエネルギー	142	kcal	体 重	2.2	kg	実際は	1.0	日分とする	
10/19(sun)											
グラム											
魚介類	しろさけ・焼き	8.5									
豆類	糸引き納豆	3									
いも類	さつまいも・蒸し	15									
野菜類	かぼちゃ(日本)・ゆで	11									
野菜類	トマト・生	38									
野菜類	キャベツ・生	5									
野菜類	ブロッコリー・花序・ゆで	5									
野菜類	こまつな・葉・ゆで	5									
野菜類	オクラ・ゆで	5									
野菜類	りょくとうもやし・ゆで										
きのこ類	まいたけ・ゆで	5									
種実類	ごま・いり	2									
油脂類	フラックスシードオイル	0.5									
果実類	ブルーベリー・生	6.5									
野菜類	トマト・生	15									
藻類	あまのり・焼きのり	0.3									
魚介類	しろさけ・焼き	8.5									
豆類	糸引き納豆	3.5									
いも類	さつまいも・蒸し	15									
野菜類	かぼちゃ(日本)・ゆで	11									
野菜類	トマト・生	38									
野菜類	キャベツ・生	5									
野菜類	ブロッコリー・花序・ゆで	5									
野菜類	こまつな・葉・ゆで	5									
野菜類	オクラ・ゆで	5									
野菜類	りょくとうもやし・ゆで										
きのこ類	まいたけ・ゆで	5									
種実類	ごま・いり	2									
油脂類	フラックスシードオイル	0.5									
果実類	ブルーベリー・生	8									
穀類	麴	1									
野菜類	かぼちゃ(日本)・ゆで	10									
穀類	強力粉・全粒粉	3									
錠・杯											
サプリメント	Asahi エビオス錠	1									
	新ビオフェルミンS	1									
	Ester C	0.6									
	Asahi エビオス錠	1									
	新ビオフェルミンS	1									
	Ester C	0.6									

アミノ酸（参考）					
このレシピで摂取できる量			このレシピでの推奨量		
			NRC		AAFCO
	/DM	mg	体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	乾燥重量ベース
イソロイシン	0.9%	408	217	177	172
ロイシン	1.5%	693	397	316	274
リジン	1.4%	670	199	163	293
メチオニン	0.5%	242	199	153	
シスチン	0.3%	147			
メチオニン・シスチン計	0.8%	392	379	302	200
フェニルアラニン	0.9%	421	271	209	
チロシン	0.7%	320			
フェニルアラニン・チロシン計	1.6%	741	434	344	339
スレオニン	0.9%	410	253	200	223
トリプトファン	0.3%	122	83	65	74
バリン	1.1%	495	289	228	181
ヒスチジン	0.8%	378	112	88	84
アルギニン	1.2%	579	199	163	237

アミノ酸スコア（参考）						
このレシピで摂取できる量		窒素1gあたりのアミノ酸量	算定用評点ボタン		アミノ酸スコアを計算する(%)	
			1973年 （一般用）	1985年 （2-5歳）	1973年 （一般用）	1985年 （2-5歳）
(mg)						
イソロイシン	408	261	250	180	104	145
ロイシン	693	443	440	410	101	108
リジン	670	428	340	360	126	119
メチオニン・シスチン計	392	250	220	160	114	157
フェニルアラニン・チロシン計	741	473	380	390	125	121
スレオニン	410	262	250	210	105	125
トリプトファン	122	78	60	70	130	111
バリン	495	317	310	220	102	144
ヒスチジン	378	241	-	120	-	201
全窒素量(g)	1.6					

